

# 10 советов в помощь отцам Поддержка кормящих мам

- 1 Когда мама кормит грудью, помогите ей устроиться удобно и расслабиться.
- 2 Помогайте по хозяйству и в уходе за ребенком. Приготовьте что-нибудь перекусить, посидите с ребенком, когда есть возможность, и дайте маме поспать, принять душ или прогуляться перед кормлением.
- 3 Ограничьте количество посетителей и время посещения. Новоиспеченным мамам необходим покой.
- 4 Обратитесь к членам семьи и друзьям с просьбой помочь вам, если вы сами не можете помочь кормящей маме.
- 5 Найдите время для себя и малыша. Малышам необходимо, чтобы папы тоже обнимали и тискали их. Кроме того, вы можете искупать малыша, надеть ему подгузник и поиграть с ним.
- 6 Ночью принесите малыша к маме для кормления и оставайтесь с ними в течение этого времени, чтобы вы втроем могли побыть вместе.
- 7 Если вы видите, что ребенок ищет грудь, пытается сосать свои пальцы или издает причмокивающие звуки, то принесите его к матери для кормления.
- 8 Узнайте как можно больше о грудном вскармливании. Научитесь понимать, когда ребенок насытился молоком, и подбодрите маму, когда заметите это.
- 9 Если у мамы возникли проблемы с кормлением, помогите ей связаться с экспертом программы WIC по грудному вскармливанию, лечащим врачом или консультантом по лактации. (Не ждите, когда она попросит о помощи, она может быть слишком уставшей или занятой.)
- 10 Похвалите маму за кормление грудью и сделайте что-нибудь особенное для нее. Гордитесь! Поделитесь информацией о преимуществах грудного вскармливания с другими.



loving support.®

MAKES BREASTFEEDING WORK

